



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Crema de carbassó	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor	Espirals integrals napolitana	Amanida d'arròs integral, pastanaga, tomàquet i olives	Cigrons bullits amb oli d'oliva
Maires a l'andalusa casolanes fregides	Llom a la planxa amb all i julivert	Mongetes seques saltades amb verdures i botifarra	Truita francesa	Pit de gall dindi al forn/planxa
Patates al forn	Enciam i tomàquet	-	Enciam i poma	Enciam amb oli de remolatxa
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i iogurt natural	Pa blanc/integral i fruita fresca
08	09	10	11	12
Amanida de lleties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga	Bròquil al vapor amb patates	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)	Tallarines al pesto (sense fruits secs)
Truita de patata i carbassó	Pernilets de pollastre al forn	Cigrons estofats amb verdures	Carn magra amb salsa i verdures	Lluç al forn/planxa
Enciam i olives	Enciam i pastanaga	-	Patata panadera al forn	Enciam, tomàquet i cogombre
Pa blanc/integral i iogurt natural	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca
15	16	17	18	19
Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó	Mongetes tendres amb patates al vapor	Crema de pèsols	Macarrons integrals napolitana	Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives
Truita francesa	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	Filet de pollastre arrebossat	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i tomàquet)	Salmó al forn/planxa
Enciam i olives	Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam i pastanaga	-	Enciam i poma
Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i fruita fresca	Pa integral i fruita fresca	Pa blanc/integral i gelat gotet
22	23	24	25	26
		 <p>BONES VACANCES !</p>		
29	30	01	02	03
<p><i>Fruita fresca de temporada: poma, pera, plàtan, meló i síndria</i></p> <p><i>La fruita servida podrà variar en funció de la disponibilitat, garantint en tot cas que es tracta de fruita fresca i de temporada</i></p>				 <p><i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i></p>

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

















Aprende jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

 Si a l'escola el primer plat era...	 Per sopar pot ser...
 Verdura	 Pasta/Arros
 Pasta/Arros	 Verdura
 Llegums	 Verdura  Pasta/Arros

SEGONS PLATS

 Si a l'escola el segon plat era...	 Per sopar pot ser...
 Ou	 Carn  Peix
 Peix	 Ou  Carn
 Llegums	 Peix  Ou
 Carn	 Ou  Peix
 Fruita	 Lacti

Pots consultar la declaració d'al·lèrgens per plats en el llistat adjunt a aquest menú.

Listat d'al·lèrgens per plat per al Menú Basal

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

Dieta	Setmana	Dia	Ordre	Plat	Al·lèrgens																	
					GLUTEN	LLET	OU	PEIX	MOL·LUSCS	CRUSTACIS	CACALUS	FRUITS CÀSCARA	SOJA	SESAMÍ	MOSTASSA	API	ALTRAMUGES	SUÏETS				
Basal	Setmana 1	Dilluns	Primer	Crema de carbassó															14			
			Segon	Maires a l'andalusa casolanes fregides	1				4										14			
			Guarnició	Patates al forn																14		
	Dimarts		Primer	Mongeta tendra, pastanaga i patata al vapor															14			
			Segon	Llom a la planxa amb all i julivert																14		
			Guarnició	Enciam i tomàquet																14		
	Dimecres		Primer	Espirals integrals napolitana	1									9		11			14			
			Segon	Mongetes seques saltades amb verdures i bc	1	2	3						9							14		
			Guarnició	-																14		
	Dijous		Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, tomàq.															14			
			Segon	Truita francesa				3												14		
			Guarnició	Enciam i poma																14		
	Divendres		Primer	Cigrons bullits amb oli d'oliva															14			
			Segon	Pit de gall dindi al forn/planxa																14		
			Guarnició	Enciam amb oli de remolatxa																	14	
	Setmana 2	Dilluns	Primer	Amanida de lenties amb pebrot vermell, cog	1														14			
			Segon	Truita de patata i carbassó				3												14		
			Guarnició	Enciam i olives																	14	
	Dimarts		Primer	Bròquil al vapor amb patates															14			
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																14		
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	14	
	Dimecres		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14			
			Segon	Cigrons estofats amb verdures																	14	
			Guarnició	-																	14	
	Dijous		Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p															14			
			Segon	Carn magra amb salsa i verdures																	14	
			Guarnició	Patata panadera al forn																	14	
	Divendres		Primer	Tallarines al pesto (sense fruits secs)	1	2	3							9		11	12		14			
			Segon	Lluç al forn/planxa					4												14	
			Guarnició	Enciam, tomàquet i cogombre																	14	
	Setmana 3	Dilluns	Primer	Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó															14			
			Segon	Truita francesa				3													14	
			Guarnició	Enciam i olives																	14	
	Dimarts		Primer	Mongetes tendres amb patates al vapor															14			
			Segon	Hamburguesa de vedella al forn/planxa	1	2	3						9							14		
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																	14	
	Dimecres		Primer	Crema de pèsols															14			
			Segon	Filet de pollastre arrebossat	1	2	3	4	5			9								14		
			Guarnició	Enciam i pastanaga																	14	
	Dijous		Primer	Macarrons integrals napolitana	1									9		11			14			
			Segon	Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i tor											9		11				14	
			Guarnició	-																	14	
	Divendres		Primer	Amanida de patata amb tomàquet, pastanag															14			
			Segon	Salmó al forn/planxa					4												14	
			Guarnició	Enciam i poma																	14	
	Setmana 4	Dilluns	Primer	Espinacs saltades amb patates															14			
			Segon	Truita de formatge		2	3														14	
			Guarnició	Enciam i tomàquet																	14	
	Dimarts		Primer	Crema de verdures de temporada															14			
			Segon	Espirals amb bolonyesa de lenties	1								9		11						14	
			Guarnició	-																	14	
	Dimecres		Primer	Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebr															14			
			Segon	Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert																	14	
			Guarnició	Enciam i cogombre																		14
	Dijous		Primer	Arròs integral amb salsa de tomàquet															14			
			Segon	Lluç al forn/planxa					4												14	
			Guarnició	Enciam i pastanaga																		14
	Divendres		Primer	Mongetes seques estofades amb patates															14			
			Segon	Llom al forn/planxa																	14	
			Guarnició	Enciam i olives																		14
	Setmana 5	Dilluns	Primer	Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i p														14				
			Segon	Seitons arrebossats fregits	1	2	3	4	5			9								14		
			Guarnició	Patata panadera al forn																		14
	Dimarts		Primer	Amanida d'arròs integral, pastanaga, tomàq.															14			
			Segon	Pernilets de pollastre al forn																	14	
			Guarnició	Carbassó al forn																		14
	Dimecres		Primer	Llenties estofades amb verduretes	1														14			
			Segon	Truita francesa				3													14	
			Guarnició	Rodes de tomàquet i olives negres																		14
	Dijous		Primer	Macarrons integrals napolitana	1									9		11			14			
			Segon	Cigrons saltats amb ceba i pastanaga																		14
			Guarnició	Enciam amb oli de remolatxa																		
	Divendres		Primer	Ensaladilla russa (pastanaga, patata, monge				3	4					9					14			
			Segon	Llom al forn/planxa																		14
			Guarnició	Enciam i olives																		